Solidaris magazine



De la naissance à l'âge adulte : découvrez nos nombreux avantages

Gagnez des places pour les cinémas

Rencontre avec **Batem**

Le magazine de la Mutualité Socialiste et Syndicale de la province de Liège - n°2 - mars 2011 - bureau de Dépôt : Liège X - Editeur responsable : Fondation Solidaris - 36 rue Douffet - 4020 Liège

Edito

Ce début d'année commence manifestement sous le signe de la révolution et du changement.

Une partie du monde est en train de s'éveiller à plus de démocratie et plus de solidarité, malheureusement au prix de nombreuses vies.

La sécurité sociale est un merveilleux outil pour plus de bonheur

Une impulsion populaire qui semble s'étendre tous les jours davantage en faisant entendre sa voix pour demander plus de justice sociale…

Alors que de nombreux peuples vont vers une nouvelle prise de conscience, chez nous les blocages entre le nord et le sud du pays ne font que se renforcer, avec, chez certains, une obstination à prôner un nationalisme rétrograde !

Alors qu'individualisme et repli sur soi sont des facteurs évidents de fracture sociale, la solidarité, parce qu'elle donne à chacun sa place et l'opportunité de développer son intelligence, sa créativité et son esprit d'initiative, favorise l'émergence du bonheur pour tous.

A cet égard, la sécurité sociale est un merveilleux outil pour plus de bonheur.

Un outil qu'il est important de maintenir à un niveau national, un outil qui nous permet de faire face à la crise et aux nombreux changements qui se préparent.

C'est grâce à la sécurité sociale que notre pays traverse la crise économique actuelle dans de meilleures conditions que les autres pays. La sécurité sociale, de par sa juste redistribution, est aussi une source réelle de croissance économique.

La mutualité Solidaris est « fille » de la solidarité et, au nom des 360.000 affiliés qui lui font confiance, elle défend et prône une sécurité sociale forte garante d'une vie décente pour tous.

Un combat essentiel qu'elle continuera à mener au quotidien !

Pierre Annet,
Secrétaire Général



Le magazine de la Mutualité Solidaris et de ses partenaires du réseau Solidaris - www.solidaris-liege.be
Coordination éditoriale et responsable d'édition : Frédéric Fassotte - Journaliste : **Bérangère Lhomme** - Coordination : **Karin Balthazart**
Comité de rédaction : Alain Blause, Chloé Burton, Christine Chalon, Valérie Delincé, Françoise Devalériola, Begoña Fernandez, Séverine Gohy, Natacha Lange, Dr Pierre Mbuyamba, Marylène Vanhee
Mise en page : Héroufosse Communication - Impression : Imprimerie Masset



La contraception remboursée sans limite d'âge

Accessible à toutes sans limite d'âge, l'avantage contraception est un plus pour toutes nos affiliées !

Pouvoir décider de ne pas avoir d'enfant ou choisir le moment d'une maternité, est aujourd'hui un droit fondamental pour les femmes.

Promouvoir la contraception, c'est aussi la rendre plus accessible.
La mutualité Solidaris intervient dans les frais liés à la contraception pour les femmes (en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire), avec un plafond de 40 € par an, toutes prestations confondues.

Ce remboursement est accordé pour les moyens de contraception suivants : pilule contraceptive (hormis pilule abortive), patch contraceptif, anneau vaginal, stérilet, implant contraceptif, injection.

(Les frais des autres méthodes contraceptives telles que le diaphragme et le préservatif ne font pas l'objet d'un remboursement.)

A noter que, pour les moyens de contraception à plus long terme comme le stérilet ou l'implant contraceptif, l'intervention est maintenant de maximum 120 € par période de 3 ans.

Intervention Solidaris sans limite d'âge

- 40 € par an dans les frais de contraception
- 120 € pour une période de 3 ans (stérilet ou implant contraceptif)



Centres de Planning Familial des FPS

Des questions sur la contraception, la vie sexuelle et affective ? Les Centres de Planning Familial des FPS vous proposent, sur rendez-vous, des consultations gynécologiques, de dépistage, psychologiques et juridiques, ainsi que des ateliers « bien-être » et de nombreuses animations.

Plus d'infos ? Sur www.solidaris-liege.be onglet FPS et :

CPF Liège • Rue des Carmes, 17 • 4000 Liège • 04/223.13.73

CPF Spa • Rue du Waux-Hall, 17 • 4900 Spa • 087/77.50.58

CPF Verviers • Rue Saucy, 14 • 4800 Verviers • 087/31.62.38

Plus d'infos ? www.solidaris-liege.be • 04/341.62.86



ON NE PEUT PAS SE SOUVENIR DE TOUT. LE DOSSIER MÉDICAL GLOBAL LE FAIT POUR VOUS !

UN DMG, C'EST PRÉCIEUX.

NOUS LE RENDONS AVANTAGEUX:
SOINS TOTALEMENT REMBOURSÉS.

INTÉRESSÉ ?

WWW.SOINSREMBOURSES.BE

OU DANS NOS POINTS DE CONTACT

La Mutualité Socialiste - Solidaris offre un remboursement complémentaire à ses affiliés qui ont un DMG et sont en ordre de cotisation complémentaire. La Complémentaire santé enfants pour les moins de 18 ans : remboursement des tickets modérateurs pour les consultations et prestations des médecins généralistes et spécialistes, des kinésithérapeutes et des infirmiers, sans franchise et sans plafond (Pour les 0 à 3 ans, les mêmes remboursements sont déjà assurés dans l'avantage naissance).

L'accès à la santé pour tous







Envie de bien-être ?

Remplissez le coupon ci dessous pour recevoir votre carte Zeneo-Solidaris personnalisée ! Bénéficiez ainsi de réductions importantes auprès de nos partenaires.

CARTE AVANTAGE
L'avantage bien-être
zeneo
Solidaris

L'avantage bien-être de Solidaris !

Massage & Relaxation	Sport & Disciplines orientales	Alimentation saine	Culture & Patrimoine	Loisirs & Nature

FORMULAIRE DE RÉSERVATION



VALABLE POUR LES AFFILIES DE SOLIDARIS EN ORDRE D'ASSURANCE COMPLEMENTAIRE

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

MAIL :

Renvoyez ce coupon de réservation à l'adresse suivante :

Mutualité Solidaris - Service Assurance Complémentaire
36 rue Douffet - 4020 LIEGE

ou

Déposez-le dans votre agence Solidaris

ou encore

Réservez sur www.solidaris.be





DIM 28 AOÛT 2011
AU COEUR DE HERSTAL

Découvrez la mutualité Solidaris et ses partenaires du réseau Solidaris au travers d'**ANIMATIONS LUDIQUES ET INTERACTIVES** pour petits et grands. Mais aussi.

Le « **VILLAGE DES SAVEURS** », parcours gastronomique attrayant à découvrir en famille...

Sans oublier des **CONCERTS GRATUITS** pour tous les âges.









Salons Siep et Baby : la mutualité Solidaris vous y attend !

De la naissance à l'âge adulte : découvrez nos nombreux avantages !

Durant ce mois de mars, la mutualité Solidaris vous donne rendez-vous au salon « Etudes et Professions » du Siep, ainsi qu'au salon Baby : venez y découvrir nos avantages « jeunes » !

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans !

C'est nouveau cette année et c'est unique : vos enfants ont entre 0 et 17 ans inclus ? L'assurance complémentaire de la mutualité Solidaris rembourse à 100% les prestations des médecins généralistes et spécialistes, des kinésithérapeutes et des infirmiers, le tout sans franchise ni plafond !

Pour les petits et les ados…

Solidaris intervient dans les frais de vaccins, d'orthodontie, de logopédie de lunettes et lentilles. Nous intervenons également dans vos frais de garde d'enfant malade à domicile et les inscriptions à des stages sportifs ainsi que dans l'affiliation à un club (**Activ'Jeunes**)… Le réseau associatif des FPS propose, quant à lui, de nombreux services comme accueil extrascolaire, stages et accueil vacances, ludothèque, centre d'expression et de créativité, séjours vacances… (Voir page agenda)

Après les études…

Solidaris propose une **Brochure jeunes** gratuite et utile qui répond aux questions sur les démarches à effectuer avant de se lancer dans la vie active…

Solidaris intervient dans les frais de contraception, de vaccination, d'homéopathie ou encore de consultation psychologique.

Solidaris propose aussi aux futurs jeunes conducteurs des services spécifiques, comme **Drive Mut**, 20 heures de cours théoriques pour 30 € et des cours pratiques à 30€/h ! (Voir page 28)



Partenaire de nombreux festivals (Unifestival, TransArdentes, Ardentes, Fiesta du Rock, Francofolies…), Solidaris veille toujours à la santé des jeunes en leur offrant des outils de prévention comme le Safe Kit (célèbre petite boîte métallique avec deux préservatifs et des infos sur la sexualité), des bouchons d'oreilles ou encore un stand de prévention sur les dangers de l'alcool…

Retrouvez Solidaris aux halles de foires de Coronmeuse au salon du SIEP (les 17 et 18 mars) et au salon Baby (les 26 et 27 mars)

Plus d'infos sur www.solidaris-liege.be

Le sel, ce tueur caché au fond de l'assiette !

Hypertension artérielle, insuffisance rénale, accentuation de l'ostéoporose…. la liste des méfaits de notre surconsommation de sel sur notre santé est longue et importante ! Vous vous croyez à l'abri parce que vous ne salez pas beaucoup vos plats ? Détrompez-vous !



Le sujet revient régulièrement « sur la table » avec des chiffres plutôt effrayants à l'appui : alors que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) préconise 5 grammes de sel par jour, le Belge en ingère en moyenne 10 grammes par jour ! Et, si l'on en croit une récente enquête menée par Test-Achats (qui fait suite à une enquête déjà menée en 2005) cela ne va malheureusement pas en s'améliorant. En cause les « aliments transformés » (préparés artisanalement ou industriellement) qui ont une teneur en sel souvent très élevée et que nous consommons beaucoup plus aujourd'hui qu'il y a 20 ans.

Où se cache le sel ?

La liste de ces aliments transformés par l'industrie agroalimentaire que nous mangeons au quotidien est longue : plats préparés, pizzas et fast food bien sûr, mais aussi fromages, charcuterie, saucisses et hachis de viande, pain, soupe, poisson fumé, légumes en conserve, vinaigrette, mayonnaise, ketchup, cubes de bouillon, chips et biscuits apéritifs …

Encore plus fort, le sel se cache également là où on ne le « goûte » pas : derrière le sucre (dans les céréales, cornflakes, biscuits, pâtisseries, …) mais aussi dans certaines eaux pétillantes !

Le sel « appelant le sel », nous avons du coup tendance à en ajouter dans la cuisine « maison » … de quoi vite faire exploser les 5 grammes de sel par jour recommandés !

Pourquoi avons-nous besoin d'un peu de sel ?

Le sel que nous consommons est du chlorure de sodium. C'est le sodium qui a des effets sur notre organisme.

En petite quantité, celui-ci est nécessaire pour maintenir l'hydratation du corps, ainsi que pour le bon fonctionnement des muscles et de la transmission des influx nerveux.

Son élimination ou sa rétention par les reins influe sur la pression artérielle.

Alors que l'OMS préconise 5 grammes de sel par jour, nous en consommons 2 fois plus !

Trop de sel : quels sont les risques pour la santé ?

Les besoins en sel d'un adulte, évalués à 5 grammes par jour par l'OMS, peuvent être diminués sans problème jusqu'à 1 gr par jour.
Or notre consommation réelle en sel, estimée à 10 grammes par jour, augmente la pression artérielle.

Les risques sur la santé sont importants : l'excès de sel favorise l'hypertension artérielle, ce qui peut entraîner des maladies cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral) qui sont les premières causes de décès en Belgique. Trop de sel est aussi un facteur de risque pour l'ostéoporose, l'insuffisance rénale ou encore le cancer de l'estomac.

Comment réduire la consommation de sel ?

- privilégiez les aliments bruts aux plats préparés ;
- quand le choix est possible préférez les viandes hachées non épicées ;
- lisez attentivement les étiquettes pour voir quelle quantité de sel les produits contiennent (de plus en plus de produits mentionnent la teneur en sodium par 100 gr). Attention : 1 gr de sodium = 2,5 gr de sel ;
- ne mettez pas la salière à table, cela évite de resaler parfois même par réflexe avant même d'avoir goûté le plat ;
- assaisonner différemment vos plats : plutôt que du sel, préférez herbes aromatiques, épices, ail, oignons, échalotes, jus de citron, vinaigre…
- mangez des fruits comme en-cas ou dessert et des légumes comme accompagnement de vos plats principaux, mais aussi à l'apéritif avec une sauce au yogourt… cela vous apportera vitamines et fibres excellentes pour votre santé ;
- limitez les fast-food, pizzas, sandwiches, frites, hamburger…
- optez pour des variétés de pain et de céréales pauvres en sel ;
- privilégiez la cuisson à la vapeur, elle permet de préserver la saveur des aliments et vous aide ainsi à éviter de saler pour relever le goût .

Les habitudes alimentaires étant difficiles à modifier, il est important d'apprendre aux enfants à consommer le moins de sel possible, d'autant que leurs besoins en sel sont inférieurs à ceux des adultes !

A lire pour aller plus loin



- En 2009 le Service Public Fédéral Santé Publique a organisé une campagne pour réduire les apports en sel dans notre alimentation et a édité une petite brochure « Stop le sel » à télécharger sur le site **www.stoplesel.be**
- « Le sel : un tueur caché » de Pierre Meneton aux Editions Favre, paru en 2009. Dans ce livre l'auteur incite à limiter notre consommation de sel, donne des conseils et accuse l'industrie agroalimentaire d'en ajouter en grande quantité et de nous en cacher les méfaits.



- Magazine Test-Santé , n°101 de février 2011.

Le service d'ergothérapie accessible gratuitement !

A cause de l'âge ou d'un handicap vous êtes en perte d'autonomie et votre domicile n'est pas adapté à vos difficultés de déplacement. Le service d'ergothérapie de la CSD vous aide en vous donnant des conseils pratiques d'aménagements de votre lieu de vie et en vous apprenant les gestes qui vous facilitent la vie.

Rester à la maison le plus longtemps possible malgré les difficultés de mobilité liées à l'âge, vivre et se déplacer chez soi malgré des béquilles ou une chaise roulante, réaliser sa toilette, préparer et prendre un repas… cela nécessite souvent un aménagement, une adaptation du lieu de vie ou l'acquisition d'aides techniques spécifiques. C'est à ce niveau que les 4 ergothérapeutes de la CSD interviennent pour vous conseiller et vous aider.

S'adressant à toute personne âgée et/ou en situation de handicap, le service d'ergothérapie intervient gratuitement pour lui permettre de rester chez elle en toute sécurité.

L'ergothérapie : pour qui ? pour quoi ?

A votre demande ou à celle de votre médecin dans le cadre d'un retour à la maison suite à un séjour à l'hôpital par exemple, une ergothérapeute se déplace à votre domicile afin d'évaluer ce qu'on peut mettre en place pour adapter votre environnement quotidien en fonction de vos besoins et de vos capacités.



Son rôle est de :

- suggérer des solutions en matière d'aménagement de votre domicile : prévoir à long terme des transformations plus ou moins importantes (plan incliné, ascenseur d'escalier, douche ou baignoire adaptée…) pour vous permettre de vivre de manière indépendante dans un environnement adapté ;
- conseiller des aides techniques et le matériel médical adapté en fonction de vos besoins : barre d'appui, planches de bain, couverts adaptés…
- donner des conseils dans la réalisation des activités quotidiennes afin de vous aider à retrouver le maximum d'indépendance et d'autonomie dans toutes les activités qui rythment votre quotidien. Il s'agit bien souvent de réapprendre des gestes pour faire sa toilette, son repas, les tâches ménagères ou encore des activités de loisir.

Les différents conseils ainsi donnés peuvent aider aussi bien les personnes âgées et/ou en situation de handicap, mais aussi les aidants proches et les prestataires de terrain (infirmières, aides familiales…)

Risque de chutes : mieux vaut prévenir !

Au-delà de 60 ans, les chutes ont souvent des conséquences physiques, sociales et psychologiques très graves, pouvant entraîner une hospitalisation, une dépendance à l'égard d'une tierce personne ou une peur de sortir de chez soi…

Leurs causes sont multiples et souvent le résultat de plusieurs facteurs : problème d'équilibre, de vue, prise de risque lors de déplacement, environnement avec « obstacles » …
Faire intervenir un-e ergothérapeute préventivement, permet de sécuriser votre environnement, d'apprendre les gestes adéquats et ainsi d'éviter les risques de chute.

Vous désirez en savoir plus ? Le service ergothérapie a réalisé une brochure consacrée à la prévention des chutes chez les personnes âgées. Vous pouvez vous la procurer gratuitement en téléphonant au 04/338.20.20

Plus d'infos ? N'hésitez pas à contacter le service au 04/338.20.20.
Une permanence est assurée les lundis, mercredis et vendredis matin de 9h00 à 12h00.

Gratuit !

Un service entièrement gratuit

Bonne nouvelle, cette année, le service d'ergothérapie de la CSD intervient gratuitement sur tout le territoire de la province de Liège grâce aux subsides obtenus auprès de l'INAMI, du SPW (Service Public de Wallonie) et de l'AWIPH (Agence Wallonne Pour l'Intégration des Personnes Handicapées),
A noter que les aménagements, eux, ne sont pas gratuits. Les ergothérapeutes pourront vous informer sur les possibilités de subventions en fonction de votre situation.









Le service répit à domicile



Vous vous occupez d'un proche en situation de dépendance ?
Vous avez besoin d'une pause, de quelques heures de liberté, de trouver une solution lors d'une hospitalisation ? Le service répit à domicile vous aide !

Mis sur pied en collaboration avec l' AWIPH et un réseau de partenaires (*) le service répit de la CSD, composé de professionnels qualifiés, propose aux familles de s'occuper à domicile des enfants et adultes en situation de handicap pendant quelques heures.

(*)AP³ Liège, Altéo, ASPH, AVJ Revivre chez soi et ReLieH.

Plus d'informations ? **Contactez-nous au 04 338 20 20**



LA  RECHERCHE DES BÉNÉVOLES



Vous possédez une voiture et avez un peu de temps libre ?

La CSD recherche des bénévoles prêt-e-s à transporter des personnes ayant des difficultés de déplacements à l'hopital ou à des consultations médicales. En tant que bénévole ou volontaire, vous bénéficierez de formations et vous serez indemnisé-e pour les frais liés à votre activité de volontaire.

Vous êtes intéressé-e, vous souhaitez plus d'informations ? **Contactez-nous au 04 338 20 20**

Vous êtes dynamique et vous avez le sens du contact ?

Vous êtes disponible une demi-journée par semaine et êtes prêt-e à travailler en équipe ? Vous avez envie de faire partie d'un mouvement humanitaire d'envergure internationale et êtes intéressé-e par l'action sociale ?



La Croix-Rouge de Belgique recherche des volontaires pour ses nouvelles activités à la Clinique André Renard

La Croix-Rouge vous offre :
- des formations à l'accueil, l'écoute et l'accompagnement des personnes en milieu hospitalier
- des expériences enrichissantes dans le secteur social, une collaboration avec des professionnels de la santé

Intéressé-e ?
Comité Provincial de Liège de la Croix-Rouge au :
04 349 90 90





VOS SOINS REMBOURSÉS À

100%

QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE.

Service réglementé par les statuts de la Mutualité Solidaris - Liège.

Grâce à l'avantage ticket modérateur de l'Assurance Complémentaire, Solidaris rembourse à ses affiliés 100% des consultations prestées au sein des établissements hospitaliers partenaires*

8 hôpitaux partenaires

Clinique André Renard **(Herstal)** • Centre Hospitalier du Bois de l'Abbaye **(Seraing)** • Centre Hospitalier Joseph Wauters **(Waremme)** • Centre Hospitalier Peltzer La Tourelle **(Verviers)** • Hôpital Saint-Nicolas **(Eupen)** • Clinique Saint-Josef **(Saint-Vith)** • CHRH de Huy NOUVEAU • Clinique Reine Astrid (**Malmedy)** NOUVEAU

15 polycliniques partenaires

André Renard (Herstal) • Ans • Aubel • Bois de l'Abbaye (Seraing) • Isi Delvigne (Chênée) • Bütgenbach • Centre médical et de radiologie du Chéri (Liège) • Hubert Lapaille (Poulseur) • Joseph Wauters (Waremme) • La Sauvegarde (Micheroux) • Les Heures Claires (Spa) • Mont Falise (Huy) • Moresnet • Peltzer la Tourelle (Verviers) • Tubemeuse (Flémalle-Haute)

Plus d'infos ?

En agence, au 04 341 62 11 ou surfez sur www.solidaris-liege.be

* Valable pour tout affilié de Solidaris en ordre de cotisation d'assurance complémentaire dans un des nombreux établissements hospitaliers partenaires, sauf suppléments d'honoraires



2011 : la CSD et la clinique André Renard fêtent leurs anniversaires





« De trop ? » : un spectacle sur la vieillesse et les relations intergénérationnelles

Dans le cadre de leurs 25 et 50 ans, la CSD et la clinique André Renard, proposent une série d'événements tout au long de l'année : ce 24 mars venez découvrir le spectacle de la Compagnie Maritime qui aborde la problématique du vieillissement et ses répercussions sur la famille…

Aujourd'hui, les progrès de la médecine et l'amélioration générale des conditions de vie, font que l'on vit de plus en plus vieux, avec les difficultés que cela entraîne : soins réguliers et importants, perte d'autonomie, …

En Belgique, on estime que plus de 1,8 million de personnes sont âgées de 65 ans et plus. Elles représentent 16.8 % de la population totale.

Le vieillissement de la population est devenu une réalité incontournable et un défi majeur pour notre société. Une réalité pour laquelle la clinique André Renard, tout comme la Centrale de Services à Domicile sont en première ligne !

Au-delà des soins et du soutien à domicile, ce phénomène de société a aussi des répercussions sur les relations entre les générations : les « vieux » sont-ils parfois considérés comme « de trop » ? Comment s'en occuper ? Comment favoriser le maintien à domicile ? A quel moment faut-il envisager le « placement » en maison de repos ? ….

Toutes ces questions essentielles, La Compagnie Maritime et le Théâtre du Public les abordent sans tabou, avec beaucoup de finesse et de lucidité dans un spectacle qui suscite débats et réflexions.



« De trop ? », un spectacle que la CSD et la clinique André Renard vous proposent de découvrir ce **jeudi 24 mars à 20h00 au Centre Culturel de Seraing**.

Entrée libre sur base de réservation dans la limite des places disponibles auprès de Aurore Krehtincoff par mail : reseau.solidaris@mutsoc.be ou par téléphone au 04/341.75.93

« De trop ? », l'histoire :
Pierrot, le grand-père, vient de mourir à la maison de retraite où sa femme Gisèle l'avait accompagné pour ses derniers moments. Désormais seule, elle décide de revenir dans la grande maison où ils ont vécu ensemble la moitié de leur vie. Levée de boucliers de ses enfants qui veulent la faire changer d'avis : elle présume de ses forces, n'est plus assez autonome,… Et puis, ils seraient tellement plus rassurés si elle retournait à la maison de retraite…
Mais Gisèle, soutenue par son petit-fils Ludo et encouragée par Zrinka, l'aide familiale, ne l'entend pas de cette oreille. Et la vie semble lui donner raison. Jusqu'au jour où…



Les régurgitations du nouveau-né

Entre 0 et 6 mois (parfois plus), la plupart des bébés a tendance à régurgiter un peu de liquide après avoir bu . Si ces régurgitations sont en principe sans gravité, elles sont néanmoins désagréables pour les petits et ne doivent pas être prises à la légère…



Le plus souvent, les bébés régurgitent parce que leur appareil digestif n'est pas encore tout à fait arrivé à maturité : le sphincter (muscle circulaire) qui sépare l'estomac de l'œsophage se relâchant encore parfois et laissant remonter du liquide de l'estomac.

« Dans un premier temps on peut prendre quelques mesures simples pour diminuer ces risques de reflux comme tenir le bébé droit après le biberon, mettre le relax dans la position la plus haute ou encore surélever la tête du lit, explique Anne Delathuy, pharmacienne à l'officine Pharma Santé de Waremme/Sélys. *Si ces simples mesures ne suffisent pas, nous pouvons bien sûr conseiller, en accord avec le pédiatre, un lait « anti régurgitation » (plus épais car enrichi en amidon) avec des tétines spéciales à large ouverture. Il faut toutefois rester vigilant : certains bébés souffrent en effet de reflux sans régurgiter. On le remarque parce qu'ils pleurent après avoir bu ou mâchouillent… Dans ces cas-là il vaut mieux consulter son médecin qui pourra alors prescrire des médicaments spécifiques ou un examen médical plus approfondi si cela s'avère nécessaire ».*

Pas de panique toutefois, en général les régurgitations s'arrêtent d'elles-mêmes après 6 mois, lorsque bébé se tient assis et qu'il commence à manger des repas solides…

« Je me considère comme le père adoptif et nourricier du Marsupilami… »

L'atelier est situé au 2ème étage d'une belle vieille maison rue Saint-Rémy à Liège. L'endroit est à la fois lumineux et chaleureux et abrite 8 dessinateurs, parmi lesquels Batem, le « père adoptif » du Marsupilami, celui qui lui dessine ses aventures depuis 24 ans…



Le bois de l'escalier craque sous nos pas et la porte de l'atelier s'ouvre sur un bel espace. Cet après-midi-là ils sont trois, particulièrement concentrés, à dessiner dans le calme.

Luc Collin, alias Batem, nous reçoit dans le coin cafète : *« Je peux vous servir un café ? Je n'ai rien d'autre, désolé, on vit un peu entre hommes ici… »* C'est avec beaucoup de gentillesse qu'il nous accorde un peu de son temps particulièrement précieux *« je suis en train de terminer le nouvel album du Marsupilami et les délais sont très courts… »*

Comment êtes-vous devenu dessinateur de bande dessinée ? C'est une vocation ?

Comme la plupart des enfants, j'ai toujours dessiné, c'était un vrai besoin, mais contrairement à d'autres, j'ai continué à le faire… Et puis mon papa était abonné à Spirou et j'ai plongé dans la BD. Je me suis véritablement épris pour l'œuvre de Franquin : Gaston, Spirou et Fantasio… si à ce moment là on m'avait dit qu'un jour je travaillerais avec lui et que je dessinerais le Marsupilami, je n'y aurais pas cru, tellement cela tenait du conte de fée pour moi…

Quand j'ai commencé mes humanités j'ai voulu « faire comme Franquin », et me suis donc inscrit à l'atelier BD de l'Académie des Beaux-Arts de Châtelet près d'où j'habitais. Après mes années de secondaire, je me suis tout naturellement inscrit à l'Institut Saint-Luc à Liège. A l'époque il n'y avait pas une section propre à la BD, mais juste 4 heures de cours en complément d'autres sections. Ça n'a pas été facile, j'avais un retard considérable par rapport à ceux qui avaient déjà fait leurs humanités artistiques à Saint-Luc. J'ai dû beaucoup travailler… mais c'est une vraie passion !

Comment s'est passée votre rencontre avec Franquin ?

J'ai eu un coup de fil de la SEPP (Société d'Edition de Presse et de Publicité) qui, vu le succès remporté par la série de dessins animés avec les Schtroumpfs, avait un projet du même type avec le Marsupilami. J'ai été engagé et j'y ai travaillé pendant 2 ans. Si le projet n'a finalement pas abouti cela m'a donné l'occasion de rencontrer Franquin qui a apprécié mon travail. Les choses se sont ensuite bousculées lorsque Franquin a vendu les droits du Marsupilami pour qu'il devienne un personnage à part entière. A l'époque il était pris par Gaston et les Idées noires et ne pouvait pas tout faire, il a alors décidé de me donner ma chance et de me confier le dessin du Marsupilami… le conte de fée est subitement devenu réalité !

Comment est né ce personnage étrange ?

Tout à commencé avec l'album « Spirou et les héritiers » où, pour que Fantasio et son cousin Zantafio puissent

hériter, Franquin a imaginé qu'ils devraient passer 3 épreuves. Il a trouvé les deux premières épreuves assez vite : réaliser une prouesse technique pour la société (ce sera le Fantacoptère), gagner une course automobile (Franquin aimait dessiner les voitures et a donc emmené Fantasio au grand prix de Coccochamps)… restait une 3ème épreuve à imaginer. En se rasant un matin il s'est souvenu des contorsions que devait faire le contrôleur pour poinçonner les tickets des passagers dans les trams bondés aux heures de pointe et de ce qui lui était venu à l'esprit : ce serait plus simple pour lui s'il avait pu s'aider d'une longue queue ! C'est comme ça que le Marsupilami est né et avec lui la troisième épreuve de Fantasio : capturer un animal mythique au fin fond de la Palombie.

Si on m'avait dit qu'un jour je dessinerais le Marsupilami, je n'y aurais pas cru, tellement cela tenait du conte de fée pour moi !

Au départ le Marsupilami ne devait faire qu'une ou deux apparitions, mais suite aux courriers enthousiastes des lecteurs il a pris beaucoup plus d'importance…

Le Marsupilami a-t-il été facile à adopter ?

C'est vrai que je me considère comme son père adoptif et nourricier… je ne veux pas que les autres y touchent d'ailleurs (rire…) C'était une adoption d'autant plus importante pour moi que le Marsupilami est un personnage que Franquin avait donné « virtuellement » à son épouse qui y tenait beaucoup car l'album « Le nid des marsupilamis » correspondait à la naissance de leur enfant.

Après tout ce temps, vous n'êtes pas lassé de dessiner toujours le même personnage ?

C'est drôle, on me pose souvent cette question et je ne comprends pas pourquoi… Non, je ne m'en lasse pas, d'autant qu'il n'y a pas que le Marsupilami, il y a les autres animaux à dessiner et la nature dont je suis très proche et qui est une source d'inspiration inépuisable. Je fais d'autres séries, comme Sam Speed où là on est dans l'univers de la moto… mais à dire vrai je préfère dessiner un panda ! Et puis Stéphane Colman, le scénariste actuel du Marsupilami est un ami, nous travaillons en coopération et ça aussi c'est passionnant !

Vous êtes membre du jury de la Fondation réseau Solidaris (*) qui, chaque année, remet un prix à des petites associations de terrain, c'est important ?

Oui, j'aime le côté humaniste de ce prix. Ce ne sont pas des grosses sommes, mais cela donne la possibilité de mettre en lumière le travail fabuleux que font de nombreuses personnes du monde associatif. C'est une très belle initiative.

L'aspect humain est essentiel pour moi. Quand je participe à des séances de dédicaces je suis toujours heureux du contact que j'ai avec mon jeune public. Il m'arrive même de voir grandir « mes fans » qui reviennent me voir plus tard avec leurs propres enfants…

Des projets ?

Là, je termine le 24ème album du Marsupilami qui sortira en avril. Cette fois il y aura un changement de décors, puisque l'histoire se déroulera sur les hauteurs, là où se trouve le lac « Tapapied », le lac le plus profond du monde menacé de destruction par la méchante Félicia Devort….

Dans le cadre du Festival International du Film Policier de Liège, je fais aussi partie d'un jury qui remet un prix à un album de BD en lien direct ou indirect avec la thématique du policier.

Et puis il y a le film qu'Alain Chabat prépare sur le Marsupilami… une « consécration cinématographique » pour l'animal le plus célèbre de Palombie !

(*) Créé à l'initiative de la mutualité Solidaris, le prix de la Fondation réseau Solidaris a pour objectif de mettre en lumière des associations particulièrement actives sur le terrain mais souvent méconnues du grand public. Suite à un nouvel appel à projet le jury de la Fondation prendra sa décision ce 30 avril.





Parents progressivement

Et voilà, bébé est là ou sera bientôt là ! Que de rêves, que de projets vous faites déjà. Vous allez commencer une nouvelle expérience, celle de parents. C'est une grande découverte…

Cependant, tout ne sera pas facile. Expérimenter, avec des hauts et des bas, c'est progresser. La brochure « Parents progressivement » illustre quelques situations qui peuvent être ou sont source de tensions et/ou de conflits auxquels tous les parents d'enfants de 0 à 18 mois peuvent être ou sont confrontés. On est parfois débordé, désemparé. Voici un aperçu de différents moments à découvrir…

« Je t'accueille tel que tu es. »

Avant la naissance, on rêve de l'enfant à venir. A quoi va-t-il ressembler ? Les parents font des projets…
Les bébés viennent au monde sans mode d'emploi. C'est différent de ce qu'on a imaginé. Les pleurs sont un langage sans dictionnaire. On ne sait que faire…
Avec bébé, chaque membre de la famille invente un avenir différent. Comment faire pour vivre cela au jour le jour ?
Comment font les autres parents ? Il faut du temps pour se découvrir, s'attacher l'un à l'autre…

« A la maison, j'adapte. »

Tout a changé, on est heureux. On se sent envahi, dépossédé parfois. C'est décourageant mais que de merveilleux instants.
Comment garder aussi des moments pour soi ou à deux ?
Le rythme de bébé est différent de celui des parents...
Quand bébé pleure, que faire et qui doit le faire, maman ou papa ?
Sortir de chez soi. Parler avec d'autres. Echanger des expériences peut rassurer et soulager…

« On vit ensemble, j'accorde. »

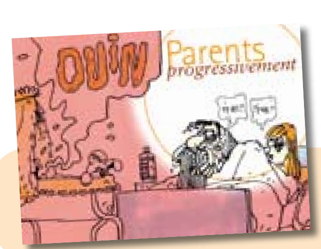
Observer l'enfant peut aider à fixer les limites nécessaires à sa sécurité.



Interdire ou pas ? Ni trop, ni trop peu. On a envie de le laisser expérimenter. Mais on a peur qu'il ne se fasse mal, qu'il ne se blesse…
Laisser faire bébé ? Y arriver lentement mais tout seul, quelle joie ! L'enfant est plus habile qu'on ne le croit…
Rien n'est simple. Se préparer progressivement à se quitter un moment, avoir ses propres occupations, c'est la vie. Ça s'apprend. C'est possible…

« Je suis parent, j'éduque. »

Avant de s'énerver, de crier, essayons de comprendre ce qui se passe…
Intéresser l'enfant au monde qui l'entoure. Lui faire découvrir de nouvelles choses. Le protéger de celles qui le mettent en danger…
Mettre des limites, ne pas tout autoriser. Dire non c'est aussi éduquer.
Une bêtise d'un moment peut devenir un souvenir familial amusant.
Sortir de la maison pour aller vers l'extérieur, se frotter aux autres, se disputer, c'est apprendre à vivre ensemble.
Une chouette relation positive se construit pas à pas. On devient parent progressivement…



Pour recevoir gratuitement la brochure, contactez le service Espace Santé
1 rue de l'université, 4000 Liège • Tél. 04/223 01 50 • espace.sante@espacesante.be

« Journée mondiale de la santé »



Le 7 avril, c'est la journée mondiale de la santé. L'Organisation Mondiale de la Santé attire notre attention sur la propagation de la résistance aux anti-microbiens.

Quand nos microbes font de la résistance

Dans le monde entier, la résistance aux antibiotiques devient préoccupante et les antibiotiques efficaces viennent à manquer. Les bactéries, les virus, les champignons et les parasites développent une résistance aux médicaments utilisés pour les combattre. De moins en moins d'antibiotiques sont efficaces pour traiter les infections et les maladies infectieuses.

Qu'est-ce que la résistance bactérienne ?

Les bactéries sont des micro-organismes responsables d'infections. Elles sont capables d'évoluer et d'échapper à l'action des antibiotiques. Elles deviennent alors résistantes et peuvent nous infecter.
La résistance aux antibiotiques peut être favorisée par une mauvaise utilisation ou par une surconsommation.

Des antibiotiques uniquement quand c'est nécessaire !

La majorité des rhinopharyngites, bronchites, sinusites, laryngites, sont des infections d'origine virale. Les antibiotiques n'ont aucune efficacité sur les virus. Ils n'accélèrent pas la guérison et n'empèchent pas les complications. Cette utilisation inappropriée peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisme et peut favoriser l'apparition de bactéries résistantes.

Les résistances ont aussi d'autres causes ?

Dans l'industrie agroalimentaire, on administre des médicaments à des animaux destinés à la consommation pour lutter contre les infections et pour stimuler la croissance. Certains produits sont vaporisés sur les arbres fruitiers pour combattre les maladies. Ces substances sont transmises aux humains par la viande, le lait, les fruits ou l'eau potable, et peuvent aggraver le problème de résistance ?

Une bonne utilisation du médicament

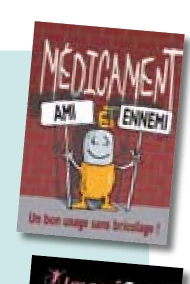
Lorsqu'il est nécessaire de vous prescrire un antibiotique, le médecin choisit le médicament adapté à votre situation. Il est important de :

- respecter la prescription : c'est-à-dire la dose, la fréquence et l'horaire des prises ainsi que la durée du traitement ;
- ne prendre un antibiotique que lorsque le médecin l'a prescrit ;
- ne pas le réutiliser de sa propre initiative et ne pas le donner à une autre personne, même si les symptômes se ressemblent.

Respectez « la règle des 6 B » : le Bon médicament, pour la Bonne personne, au Bon moment, à la Bonne dose, de la Bonne façon, au Bon prix.

Pour vous aider à y voir plus clair, nous vous proposons :

- une brochure « Médicaments, amis et ennemis » ;
- un DVD du Festival « ImagéSanté 2010 » où deux des films sélectionnés abordent le lien entre l'environnement et la santé.





Ceux-ci sont accessibles gratuitement sur simple demande au service Espace Santé • Carrefour Info Santé, 1 rue de l'université à 4000 Liège, tél. : 04/223.01.50, **www.espacesante.be, espace.sante@espacesante.be.**



Un lieu de rencontre et d'échange pour les femmes d'ici et d'ailleurs

Après plusieurs déménagements, la Maison des Femmes d'ici et d'ailleurs (le projet interculturel des FPS) pose enfin ses bagages dans une maison accueillante rue Magis à deux pas de la mutualité Solidaris. Comme un nouveau départ...



C'est une maison lumineuse avec un salon, une cuisine équipée très spacieuse, une grande pièce réservée aux ateliers et débats, une salle « informatique », des bureaux, un coin café, une petite cour avec bientôt un coin plantes aromatiques… une maison pleine de couleurs et de chaleur.

Cécile, Sadia, Khadija, Latifa, Alice, Hoda, …. l'équipe de la Maison des Femmes vient de s'y installer et s'y sent déjà très bien *« c'est important d'être dans une ' vraie maison', ça favorise la convivialité et le sentiment de bien-être qui sont au cœur de notre projet ».*

Un espace de rencontre et d'échange

Projet interculturel qui défend l'égalité, la laïcité, la mixité et la solidarité, la Maison des Femmes d'ici et d'ailleurs est un lieu de rencontres et d'échanges ouvert à toutes les femmes quels que soient leurs origines, convictions, âge ou niveau de scolarisation.

« Au travers d'ateliers et d'activités spécifiques, nous permettons à des femmes de culture et d'horizons différents de se rencontrer, de partager expériences, savoirs et savoirs-faire, explique Cécile Olin, coordinatrice de la Maison

des Femmes. *Les objectifs de notre maison sont multiples : lutter contre l'exclusion économique et sociale des femmes de cultures différentes, briser l'isolement et les préjugés, promouvoir les valeurs de respect, de tolérance et d'engagement, valoriser la position des femmes au sein de la famille et dans la société, donner aux femmes des « outils » pour s'exprimer, communiquer, acquérir plus d'autonomie et favoriser ainsi leur insertion sociale et citoyenne. Enfin, la Maison étant reconnue comme centre d'éducation permanente, nous encourageons également les femmes à participer activement à la vie de leur quartier en les amenant à mettre sur pied des projets qui leur sont propres et qu'elles ont élaborés ensemble. »*

Les ateliers sont organisés du lundi au vendredi. Au-delà de l'apprentissage qu'ils proposent, ils donnent aussi aux femmes l'occasion de sortir de chez elles, de rencontrer d'autres personnes, de passer un moment agréable … Une pause café est d'ailleurs toujours prévue car c'est un moment de convivialité essentiel !



Les ateliers en pratique

- **Un atelier de lecture et d'écriture en langue française :** apprentissage de la lecture et de l'écriture au travers de thèmes de la vie quotidienne. Un atelier de « renforcement » en français langue étrangère assisté par ordinateur est prévu pour celles qui le désirent.
- **Un atelier de sensibilisation à l'outil informatique et Internet :** découverte de l'informatique au rythme de chacune dans une ambiance conviviale.
- **Un atelier « cuisine du monde » :** la cuisine est et reste une très belle occasion de faire découvrir sa culture aux autres et de faire connaître son savoir-faire !
- **Un atelier bien-être :** en collaboration avec l'échevinat de la Jeunesse et des Sports de la Ville de Liège, la possibilité de faire de la gym, de la relaxation etc… (cet atelier est donné à l'extérieur dans les locaux d'Espace Différences à quelques mètres de la Maison des Femmes).

S'informer et débattre

Lieu de vie et de parole, la Maison des Femmes a également pour mission l'insertion sociale et citoyenne.
« Le mercredi soir est le moment réservé à un cycle d'information sur des sujets divers, précise Cécile Olin. *Nous invitons un intervenant, nous allons voir un film ou une exposition… de quoi alimenter un débat et donner à chacune la possibilité de s'exprimer, d'apprendre, d'élargir son horizon… Cette année, en lien avec la mutualité Solidaris, nous prévoyons plusieurs soirées d'information et débat sur la santé en collaboration avec Espace Santé. »*

Intéressée ?

N'hésitez pas à frapper à la porte de la Maison des Femmes d'ici et d'ailleurs. Une permanence est assurée du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00. Vous pourrez boire un café, rencontrer les animatrices, vous renseigner…

Les nouveaux locaux de la Maison des Femmes seront officiellement inaugurés ce 21 mars, une date symbolique puisque c'est la journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale.
L'occasion de visiter la maison, rencontrer l'équipe et découvrir les projets…

Infos : www.solidaris-liege.be/fps ou 04/342.24.22

La Maison des Femmes d'ici et d'ailleurs • 16, rue Magis • 4020 Liège • Tél. : 04/342.24.22

Pas encore affilié à la mutualité Solidaris ?

Rejoignez-nous, on s'occupe de tout !

Vous conservez tous vos droits acquis préalablement.
Si vous cotisez déjà, vous n'aurez **aucun stage à effectuer...**

55 agences en province de Liège

Des busMut : agences mobiles

Une **gestion complète** de votre dossier de santé

Une Assurance Complémentaire qui **répond à vos besoins**



Vous exigez toujours plus de votre mutualité et vous avez raison !
Solidaris répond à vos attentes dans le domaine de la santé.

Formulaire d'inscription :

Nom : .... Prénom : ....

Adresse: ....

Code postal : .... Localité : ....

Date de naissance : .... / .... /...................

Tél. / GSM : .... Mail : ....

Enfant(s) à charge : ....

Renvoyez ce talon par courrier :
Solidaris - Service Marketing - rue Douffet, 36 - 4020 LIEGE





Courir à son rythme, c'est bon pour la santé !



Une activité physique régulière, à son rythme, a des effets immédiats sur le bien-être et la santé. Pas chère, simple et pouvant se pratiquer partout, la course à pied est l'activité idéale pour jeunes et moins jeunes…

Accessible à tous, la course à pied doit cependant se pratiquer en douceur pour celles et ceux qui courent pour la première fois ? Un encadrement avec coaching est une bonne manière de s'y mettre et de progresser sans se décourager ! C'est ce que propose Urban Tour, une manifestation qui entraîne les joggeurs occasionnels comme habitués à courir ensemble pour préparer un jogging urbain (de 1, 6 ou 15 km) organisé dans 3 villes : Liège, Woluwe-Saint-Lambert et Charleroi.

Un partenariat en lien avec les valeurs de Solidaris

Soutenir une initiative comme Urban Tour fait partie intégrante des missions de la mutualité Solidaris notamment parce que la pratique d'un sport de manière régulière permet de se maintenir en bonne santé.

Et les bénéfices sont d'autant plus grands si cette pratique sportive est encadrée et respecte les rythmes de chacun, ce que propose Urban Tour dans le cadre de ses coachings.

Les bienfaits de la course pour la santé

Courir régulièrement permet de :

- réguler la pression artérielle et protéger le cœur
- améliorer la capacité pulmonaire
- renforcer la densité osseuse
- augmenter la tonicité musculaire
- assouplir les articulations
- renforcer le système immunitaire
- contrôler son poids
- améliorer la qualité du sommeil
- améliorer sa coordination
- lutter contre le stress
- garder le moral…

Que du bonheur !

AGENDA

ACTIVITÉS d'Espace DiFFéReNCeS



Un espace d'échanges, de découvertes et d'activités pour des personnes avec et sans handicap

Bienvenue aux enfants et jeunes sans handicap ! Pour des rencontres extraordinaires, n'hésitez pas à venir à nos activités !

ATELIERS HEBDOMADAIRES MULTIPLES ET VARIÉS

Atelier créatif, sportif, culinaire, d'expression, cirque, etc.

- Les mercredis à Liège : de 6 à 18 ans et +, selon activité
- Les mercredi à Herve : de 5 à 12 ans
- Les samedis à Verviers : de 8 à 18 ans et +

Inscription tout au long de l'année

STAGE ET SÉJOUR DE PÂQUES

STAGE : MULTISPORTS

Sports collectifs, sports d'équipe ou individuels.
Vélo et vélo adapté, basket, natation, minifoot, athlétisme, unioc, kin-ball,... selon l'humeur !
Chacun-e sera libre de choisir le ou les sports selon ses goûts, ses envies.
Se découvrir l'un l'autre, dépasser ses limites ou tout simplement bouger, s'amuser, se défouler,… se faire du bien !

Age : 8-15 ans et plus de 15 ans



A la force des mains

Espace Différences a récemment acquis des vélos adaptés : tandems, tricycles et bientôt des «handbikes». Ce moyen de locomotion original est adapté aux personnes en situation de handicap moteur… et un défi amusant pour tous et toutes ! Avec le soutien fond Elia et du Poximus Fundation Charity Account, géré par la Fondation Roi Baudouin.

Date et lieu : du lundi 18 avril au 22 avril 2011, au hall omnisports de Bressoux
Prix : 65 € (affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations) et 90 € (non affilié-e-s).
Date limite d'inscription : le 25 mars 2011

SÉJOUR : LA FERME FAIT SON CINEMA !

Rencontre avec les animaux (les découvrir et prendre soin d'eux), fabrication artisanale (beurre, fromage, pain,…), approche sensorielle et ludique de l'environnement (mare pédagogique, balades,…), balade en calèche et création d'accessoires autour du cinéma pour le char d'Espace Différences à la Cavalcade de Herve. Différents jeux et activités tourneront également autour du cinéma.

Age : 6-12 ans et plus
Date et lieu : du lundi 18 au vendredi 22 avril 2011, à la ferme du Monceau à Juseret (Province du Luxembourg)
Un moment de retrouvailles pour les participant-e-s du séjour se déroulera à la Cavalcade le lundi 25 avril 2011 à Herve.
Prix : en pension complète, transport non compris : 250 € (affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations), 360 € (non affilié-e-s)
Date limite d'inscription : le 28 mars 2011

EVÉNEMENTS

CAVALCADE DE HERVE

Espace Différences défile sur son char sur le thème « le festival de Cannes », à Herve, le lundi de Pâques (**25 avril 2011**)

STREET ART

Nos jeunes de Déambul'arts en représentation dans le cadre du Street Art organisé le **samedi 7 mai** à Liège par le C-paje

SPECIAL OLYMPICS

Nos jeunes de l'atelier Sports en compétition en cyclisme (tricycles) à Genk les **2,3,4 juin 2011**, rejoints par Déambul'arts le **samedi 4 juin** pour animer les Special Olympics 2011

AVANT-GOÛT DE L'ÉTÉ

STAGES

- **Cirque** pour les 5-12 ans à Liège, du 4 au 8 juillet 2011
- **Multiactivités** pour les 8-15 ans et+ à Liège, du 11 au 15 juillet 2011
- **Proxidéfi tours** (vélos et tournois sportifs) pour les 12-18 ans à Verviers, du 1 au 5 août 2011
- **Vie au manège** pour les 9-15 ans et + à Momalle, du 16 au 19 août 2011

SÉJOURS

- **Multianimations** pour les 7-12 ans à Modave, du 4 au 10 juillet 2011
- **Jeux olympiques** pour les 7-15 ans à Bredene, du 8 au 12 août 2011
- **Euphorbia** pour les 18 ans et+ à la mer, du 15 au 19 août 2011 (séjour ASPH pour jeunes adultes)

- *Nota : Assurance annuelle de 7 euros par personne à payer lors de l'inscription à la première activité de l'année*
- *Certaines de nos activités étant reconnues par la FEMA via notre club sportif « les Tcherkesses », nous acceptons les chèques sport de la Communauté française.*
- *Bienvenue à toutes les personnes extraordinaires ! Nos activités sont adaptées à des groupes mixtes de personnes différentes, avec et sans handicap, pour vivre des choses ensemble. Elles conviennent à l'aptitude et au désir de chaque personne ainsi qu'à diverses situations de handicap. Les activités sont adaptées et le rythme de chacun-e est respecté : personne ne sera bousculé mais ceux et celles qui apprennent vite ne seront pas freiné-e-s.*

Renseignements et inscriptions par téléphone
Espace Différences - ASPH - FPS-réseau Solidaris • espace.differences@fps-solidaris.be
• 36 rue Douffet à 4020 Liège • **Tél. : 04/341.63.06 (en matinée uniquement)**
• 25 Pont Saint-Laurent à 4800 Verviers • **Tél. : 087/327.657 (en matinée uniquement)**

ATELIERS BIEN-ÊTRE PROPOSÉS PAR LES FPS





NI HÉRISSON NI PAILLASSON

Atelier confiance en soi

Me sentir bien avec moi-même et les autres. Prendre ma place et agrandir mon pouvoir dans ma vie. Retrouver ma fierté. Oser émettre une opinion, opposer un refus, me donner des permissions. Exister en dehors du regard des autres. M'affirmer, prendre des décisions avec lesquelles je suis vraiment d'accord. Reconnaître ma valeur. M'aimer.

Dates : Atelier mixte, de 11 animations de 3h30 chacune, 1X par semaine (sauf pendant les vacances scolaires). Début en septembre.

Lieu : Centre de Planning Familial des FPS, 17 rue des Carmes, 4000 Liège.

Prix : L'atelier est gratuit, seule une participation financière forfaitaire de 15 euros est demandée pour les frais de fonctionnement (photocopies, café…)

STAGES D'AUTODÉFENSE

en collaboration avec l'asbl D-Clic

WENDO

Une méthode d'autodéfense pensée par des femmes pour des femmes. Pour développer la confiance en soi et acquérir des techniques simples et efficaces pour faire face à la violence. Ce stage s'adresse à toutes les femmes (dès l'âge de 15 ans) quelle que soit leur condition physique.

Prochain stage (2 dimanches consécutifs) : le 15 et le 22 mai 2011de 9h30 à 18h30.

Lieu : locaux des FPS, Rue Edouard Remouchamps, 2 à 4020 Liège

Prix/module : 65 euros pour les affiliées Solidaris, 70 euros pour les non-affiliées.

AUTODÉFENSE VERBALE

Identifier les différents types d'agressions verbales, poser ses limites, apprendre à développer des stratégies, gérer ses émotions… Telle est la première approche qui est proposée.

Prochain stage (une journée) : le samedi 30 avril 2011 de 9h30 à 18h00.

Lieu : locaux des FPS, Rue Edouard Remouchamps, 2 à 4020 Liège

Prix/module : 35 euros pour les affiliées Solidaris, 40 euros pour les non-affiliées.

ATELIER DOS

Pour connaître, soigner et entretenir votre dos… Atelier donné par une kinésithérapeute.

Dates : module de 5 séances de 1h30 chacune, les mardis 3, 10, 17, 24 et 31 mai 2011 de 18h à 19h30



Lieu : Centre de Planning Familial des FPS, rue des Carmes, 17 à 4000 Liège

Prix par module : 25 euros pour les affilié-e-s SOLIDARIS • 31 euros pour les non-affilié-e-s.

GYM DOUCE POUR DAMES

Des exercices d'étirement et d'assouplissement pour celles qui souhaitent retrouver leur corps et mieux le traiter.

Dates : séances hebdomadaires d'une heure, s'adressant aux femmes, animées par des kinésithérapeutes.

- le lundi : 10h00 – 11h15
- le jeudi : 18h00
- le vendredi : 12h30

Lieu : locaux des FPS, 2 rue Edouard Remouchamps, 4020 Liège

Prix/ séance : 3,50 euros pour les affilié-e-s Solidaris, 5,00 euros pour les non-affilié-e-s. **Inscription & paiement par trimestre.**

Renseignements et inscriptions : FPS - Réseau Solidaris • 087/32.76.57
du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00 ou par mail à pascale.heyes@mutsoc.be

RETRAVAILLER



Retravailler-Liège épaule depuis plus de 15 ans ceux et celles qui veulent préciser leur plan d'action vers l'emploi.



• Formation en bureautique

Dates : du 26 avril au 1er juillet 2011 + stage de 144 h en entreprise.
Séance d'information le jeudi 24 mars à 9h30

• Coaching Mixité

Formation pour travailleuses et demandeuses d'emploi qui ont envie d'orienter leur recherche d'emploi vers des métiers dits « d'hommes », manuels ou techniques, dont on dit qu'ils sont en pénurie.
Dates : du 18 mars au 27 mai 2011


Formations organisées avec le support du FSE, de la Région Wallonne et de Forem Conseil.







Informations : Retravailler Liège • rue E. Remouchamps, 2 • 4020 Liège
04/341.24.24 ou 0479/68.57.69 (aux heures de bureau) **• retravailler.asbl@skynet.be • www.retravailler-liege.be**



SÉJOURS ENFANTS ET JEUNES







PÂQUES 2011

VACANCES A LA MER

Le «Chat Botté»,
De Haan - Belgique
Age : 6-12 ans
Date : du 15 au 24 avril 2011
Prix : 235 €* / 385 €

VACANCES DÉCOUVERTES

«Au chant du coq...»
Juseret - Province du Luxembourg
Age : 6-10 ans.
Date : du 18 au 22 avril 2011
Prix (Pension complète) :
149 €* / 389 €

STAGE D'ÉQUITATION

Spa
Age : 12-18 ans
Date : du 09 au 16 avril 2011
Prix : 295 €* / 375 €

RATTRAPAGE SCOLAIRE

Belgique
Age : étudiant-e-s du niveau secondaire inférieur et supérieur.
Date : du 10 au 19 avril 2011
Prix : 190 €* / 410 €

STAGE DE THÉÂTRE

Belgique
Age : 12-16 ans
Dates :
- du 11 au 15 avril 2011
- du 18 au 22 avril 2011

Prix : 295 €* / 375 €

PENSEZ DÉJÀ AUX VACANCES D'ÉTÉ !

VACANCES SPORTIVES EN ESPAGNE

En partenariat avec BDK

STAGES LINGUISTIQUES

Stages de Langues propose aux enfants et aux jeunes des stages de néerlandais ou d'anglais

STAGE EN FRANCE : GRAVELINES

Age : 12-15 ans
Date : du 29 juillet au 5 août 2011
Prix : 300 €* / 450 €

VACANCES DÉTENTE À ROSAS COSTA BRAVA

Age : 16-20 ans
Date : du 18 au 28 juillet 2011
Prix : 625 €* / 735 €



… ET BIEN D'AUTRES !

Vacances à la mer, vacances découvertes à thème, rattrapage scolaire en Belgique et en France, stages d'équitation, de théâtre et multisports, séjours multi-ativités à l'étranger (Italie, Croatie), vacances détente en Espagne, vacances sportives, stages linguistiques…



Tous les détails et encore plus de propositions de séjours et de stages dans le **carnet de voyage été 2011** !

Vous ne le recevez pas ?
Il est disponible en ligne (www.solidaris.be/fps), dans les agences Solidaris ou sur simple demande au 04/341.63.52 ou 04/341.63.73.

* prix réservés aux affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations.
Réservation indispensable en ligne sur le site www.solidaris.be/fps ou via le bulletin page 27

VACANCES ADULTES ET SENIORS

Nos offres :
- Thermalisme et remise en forme — France septembre 2011
- Voyage culturel — Croatie juin 2011 et Périgord octobre 2011
- Détente à la mer du Nord — Mai, septembre et octobre 2011

Renseignements : Demandez le dépliant vacances adultes et seniors dans votre agence Solidaris, par téléphone au 04/341.63.34. ou par mail à solidaris.fps.vac@mutsoc.be

LA LUDOTHÈQUE LATITUDE JUNIOR



AGENDA

Séances tout public :
- mercredi de 13h30 à 18h
- vendredi de 15h à 19h30
- samedi de 9h à 16h30

L'inscription et le jeu sur place sont gratuits.

Notre ludothèque propose un espace convivial, ouvert à tous et toutes, enfants, jeunes et adultes, pour jouer ou tester librement les jeux avant de les emprunter.

Pour les tout-petits :
Le mercredi matin de 10h à 12h est un moment réservé aux plus petits et leurs parents : **inscrivez-vous vite ! L'activité est entièrement gratuite.**



Renseignements : Ludothèque Latitude Junior, 2, rue E.Remouchamps à 4020 Liège
(Quartier du Longdoz, rue en face de la Médiacité de la rue Gretry) **• Tél : 04/366.04.54 • latitude.junior@skynet.be**

VACANCES DE PÂQUES



Tous nos lieux d'accueil sont contrôlés et agréés par l'ONE.

Latitude JUNIOR asbl, mouvement de jeunesse, service d'accueil extrascolaire des FPS – Réseau Solidaris, invite vos enfants à la détente, à la découverte, à la rencontre. A chaque période de congés scolaires, des animateurs et animatrices breveté-e-s, attentifs aux besoins des enfants, leur proposent des stages et accueil-vacances.
Un espace de loisirs fait d'ateliers d'expressions, de jeux, de visites (musées, artisans, …), d'activités sportives, de spectacles (théâtre, concert, cinéma), de temps calmes, … où l'accent est mis avant tout sur le bien-être de l'enfant et le respect du rythme des vacances.

ACCUEIL-VACANCES

Age : 4-12 ans
Date : Pâques 2011 : du 11 au 15 et du 18 au 22 avril 2011
Lieux :
- Chênée, Centre Culturel, rue de l'église, 60
- Grivegnée, école communale de Belleflamme, rue Demoitelle, 19
- Rocourt, école communale, rue François Lefèbvre, 62

Prix : 7 €/jour

STAGES – JEUX DE LA LUDOTHÈQUE

Age : 7-14 ans
Date : Pâques 2011 : du 11 au 15 et du 18 au 22 avril 2011
Lieux : La ludothèque de Latitude Junior, 2 rue Remouchamps à 4020 Liège
Prix : 50 €/semaine (5 jours)

STAGES D'ÉQUITATION

Age : 4-12 ans
Date : Pâques 2011 : du 11 au 15 et du 18 au 22 avril 2011
Lieux : Cercle équestre de l'Alloue, 8 rue de l'Alloue, Horion-Hozémont (Flémalle)
Prix : 87 €/semaine (5 jours) (réduction de 10% dès le 2ème enfant).

N'oubliez pas Activ'Jeunes, l'avantage réservé aux affiliés Solidaris : 2 euros de remboursement par jour pour les participations à une plaine de vacances et 5 euros de remboursement par jour pour les participations à un stage.

AVANTAGE Activ'Jeunes

Attention !
Le nombre de places aux activités Latitude Junior est strictement limité.
Les réservations sont indispensables.
• via le bulletin d'inscription ci-dessous
• via le formulaire en ligne sur le site www.solidaris.be/fps

Renseignements :
04/341.62.81 ou 087/32 76 57 ou solidaris.latitudejunior@mutsoc.be

Activité choisie : ....
Du...au .... Date de naissance :.............................
Tél. Bureau : ....
Privé : ....
GSM des parents : ....
E-mail : ....
Date et signature
(du responsable légal pour les moins de 18 ans) :

Collez ici la vignette de mutuelle de l'enfant

J'ai pris connaissance des conditions générales et accepte de m'y conformer entièrement (voir sur www.solidaris.be/fps ou 04/341.63.52)
Bulletin à envoyer au service Vacances Jeunes et Junior - rue Douffet 36 - 4020 Liège - Fax : 04/341.63.47

Avec l'aide du Ministère de la Communauté française, du Service de la Jeunesse de la Province de Liège, de la Ville de Liège - Echevinat de la Jeunesse (dans le cadre de l'opération Vacances Réussies), du FESC (ONAFTS), de l'école communale de Belleflamme, de l'école communale de Rocourt, du centre culturel de Chênée, du cercle équestre de l'Alloue, de la Troupe de L'Îlot et des FPS-Réseau Solidaris.

ECOLES FPS : enseignement de promotion sociale

ANS • LIEGE SERAING • VERVIERS

JOURNÉE PORTES OUVERTES SAMEDI 7 MAI 2011

Nouvelle ouverture de cours

Ecole FPS
Rue Darchis, 20 • Liège

- **Initiation à Internet**
  Le mercredi de 18h20 à 21h40
  Du 16 mars au 04 mai 2011

Renseignements :
Tél : 04/223.68.61
info@ecolesfps.be
www.ecolesfps.be



VERVIERS

JOURNÉES PORTES OUVERTES

VENDREDI 6 MAI 2011
de 14h à 20h : classes ouvertes

SAMEDI 7 MAI 2011
de 10h à 15h : exposition

Ecole FPS
Pont St-Laurent, 25 • Verviers

Toute l'actualité de l'école sur notre blog : http://ecolefpsverviers.skynetblogs.be/

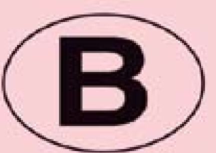
Renseignements :
Tél. : 087/30.05.51
dir.ecolefps.verviers@mutsoc.be
www.ecolesfps.be

HANNUT • WAREMME

Ecole FPS
Rue de Huy, 28c • Waremme

Renseignements :
Tél. : 019/32.52.32

ROYAUME DE BELGIQUE



30€ pour 20 heures de cours **théoriques**

30€ l'heure de formation **pratique**

Hors de prix, le permis?

Pour les affiliés en ordre de cotisations



Drive Mut
la filière **responsable**

Cours théoriques :

Informations : 04/341.63.52
Inscriptions en agence ou sur Solidaris.be/fps/

Herstal
- du 02 au 06/05/2010 de 17h à 21h

Liège
- du 11 au 15/04/2011 de 9h à 13h
- du 18 au 22/04/2011 de 9h à 13h
- du 16 au 20/05/2011 de 17h à 21h
- du 23 au 27/05/2011 de 17h à 21h

Seraing
- du 28/03 au 01/04/2011 de 17h à 21h
- du 18 au 22/04/2011 de 14h30 à 18h30

Verviers
- du 11 au 15/04/2011 de 14h30 à 18h30

Waremme
- du 21 au 25/03/2011 de 17h à 21h

Cours pratiques :

Tél. : 02/515.06.31



Pour vous inscrire, il suffit de renvoyer ce coupon à l'adresse ci-dessous ou dans une agence de la Mutualité Solidaris.

☐ Je désire m'inscrire à une session de 20h de cours théoriques et m'engage à payer la somme de 30 euros (TVAC). *Drive Mut est un service réservé aux membres des Mutualités Socialistes (en ordre de complémentaire).*

Lieu et date de la session choisie : ....

Téléphone : ....

Profession : ....

Date et signature

Collez ici votre vignette de mutuelle

Important : Si le participant ne se présente pas le premier jour de la session sans justification préalable, il ne pourra être remboursé. Si le paiement n'a pas été effectué avant le premier jour de la session, le participant ne pourra participer au cours (sauf avis contraire). L'examen théorique de conduite automobile ne peut se passer avant l'âge de 17 ans. L'examen de conduite d'un vélomoteur ne peut se passer avant l'âge de 16 ans. Les données à caractère personnel que vous fournirez à l'U.N.M.S. (rue Saint-Jean 32/38 – 1000 Bruxelles), maître du fichier sont stockées dans ses fichiers pour vous rendre tous les services prévus dans le cadre de la gestion de Drive Mut (loi du 6.8.1990 sur les mutualités et les unions nationales de mutualités). La loi sur la protection de la vie privée (8.12.1992) accorde aux personnes que ces informations concernent, un droit d'accès et de rectification. Tout renseignement complémentaire concernant le traitement de ces informations peut être obtenu auprès de la Commission de la protection de la vie privée.

MOUVEMENT FPS : des activités près de chez vous

Agenda en ligne : www.solidaris.be/fps

La proximité avec vous, répondre à vos attentes et vos besoins, agir ensemble... ?
Ça passe par nos comités FPS !

Les groupes locaux FPS organisent diverses activités dans leur commune : excursions, conférences, fêtes, séances d'information et de sensibilisation, ateliers créatifs, brocantes, écoles de devoirs, cours de yoga ou d'aquagym…
Aywaille, Braives, Flémalle, Grâce-Berleur, Hannut, Herve, Jemeppe, Magnée, Pépinster, Saint-Nicolas, Theux, Wanze… Il y a environ cinquante groupes FPS dans la province de Liège et sûrement un près de chez vous !

Plus d'informations sur ce qui est organisé dans votre localité :
Région liégeoise : tél. : 04/341.63.42
email : michele.bronckart@mutsoc.be
Région verviétoise : tél. : 087/32.76.57
email : pascale.heyes@mutsoc.be

ALTERNATIVES

Une initiative du Centre de Planning Familial des FPS

SERVICE D'AIDE AUX VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

Service gratuit, pour toute personne confrontée à la violence dans son couple :
- accueil en toute discrétion
- écoute et soutien en toute confidentialité
- accompagnement dans les premières démarches, en partenariat avec les intervenants psycho-médico-sociaux et dans le respect des désirs et des choix des victimes
- orientation vers des services spécialisés
- boite aux lettres à usage privé pour y déposer documents médicaux, administratifs.



AlternativeS : Clinique André Renard, 1 rue André Renard • 4040 Herstal
04/248 75 98 • violences.conjugales@arenard.be

AlternativeS

LIEU D'ACCUEIL à Sainte Marguerite

espace M

En partenariat avec le Centre de Planning Familial des FPS



L'espace M est un lieu de dialogue, d'écoute et de prévention à destination des jeunes mais aussi des adultes. On y trouve :
- une permanence sociale
- des consultations psychologiques
- des animations
- des informations juridiques (avec l'AMO droit des jeunes et les jeunes FGTB)
- une permanence du centre de service social de la mutualité Solidaris

L'espace M est ouvert
- le lundi et le mercredi de 13h à 17h
- le vendredi de 13h à 16h

Renseignements : Espace M • 29 rue des Fontaines Roland - 4000 Liège
Tél. : 04/226.37.51 • Fax : 04/226.79.90 • e-mail : espacem.liege@mutsoc.be

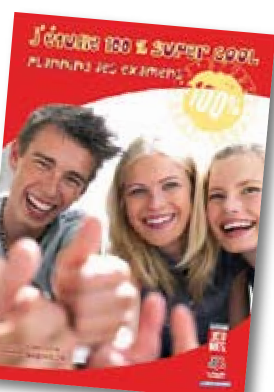
J'ÉTUDIE 100% SUPER COOL

Tu veux bloquer sans débloquer ? Demande notre planning «J'étudie 100% super cool»

Tu y trouveras des trucs et astuces pour ne pas devenir complètement chèvre pendant la période de bloque. Il est à ta disposition gratuitement.

Pour recevoir le Cool Kit, envoie : «cool» suivi de tes coordonnées complètes au 0471/22.60.10 (prix d'un SMS classique) ou contacte : solidaris.latitudejeunes@mutsoc.







CAP48 recherche
un/e responsable de région bénévole
pour coordonner le réseau CAP48
dans la zone de Liège et alentours.



Le travail se fera en étroite collaboration avec l'équipe CAP48 de Bruxelles, mais aussi avec les mutualités chrétiennes et Solidaris de Liège.

Profil recherché :

- sens des responsabilités et de l'organisation ;
- dynamique et bon contact humain ;
- aptitude au travail d'équipe ;
- intérêt pour les objectifs de CAP48.

CAP48 recherche également des bénévoles pour renforcer ses activités de terrain.

Les candidatures sont à introduire pour le 08.04.11 au plus tard par une lettre de motivation accompagnée d'un CV auprès de :

Mr R. Tockert, administrateur-délégué
CAP48 – RTBF
Bld A. Reyers, 52 –1044 Bruxelles

ou par courriel à : cvv@rtbf.be

www.cap48.be

GAGNEZ DES PLACES DE CINÉMA
par tirage au sort







NOUS OFFRONS DES PLACES POUR LE FILM DE CÉDRIC KLAPISCH

Sous toute réserve de changement de programmation

Ma part du gâteau



Questions

a) Donnez le nom de l'actrice principale du film

. . . .

b) L'avantage contraception octroie une intervention jusqu'à l'âge de

a - 30 ans
b - 40 ans
c - sans limite d'âge

Répondez à ces questions et renvoyez-nous vos réponses par la poste à la mutualité Solidaris - Service Communication au 36, rue Douffet - 4020 Liège ou participez au concours en surfant sur www. solidaris.be avant 1 avril 2011.

❑ Monsieur ❑ Madame

Nom...

Prénom ....

Adresse...

Les données que je communique, par le biais du présent formulaire de participation, sont conservées dans la base de données de la mutualité Solidaris (Mutualité Solidaris - Rue Douffet, 36 à 4020 Liège). En participant à ce concours, j'accepte qu'elles soient utilisées ultérieurement par la mutualité Solidaris à des fins informatives à propos des produits, services et initiatives développés par celle-ci. Je dispose du droit de m'opposer à toute utilisation de ce type en m'adressant à la mutualité Solidaris à l'adresse mail suivante : valerie.dumazy@mutsoc.be ou au 04 341 63 31



EXCLUSIVITÉS
D'AMPLITOURS POUR UN PRIX EXCEPTIONNEL



Slovénie :
La Vallée d'Emeraude

Du 13 au 18 mai
6 jours / 5 nuits
4 j. en pension complète

Envie de déconnecter quelques jours pour recharger vos «batteries»...
Envie de découvrir des paysages à couper le souffle...

...alors n'attendez plus et participez à ce mini-trip à Bovec, pittoresque ville située au pied des Alpes juliennes, l'une des régions protégées du parc National du Triglav (en Slovénie), synonyme de beauté, pureté et vivacité, infos: **www.bovec.si**

Jour 1 : Trajet aller de nuit
19h00 départ du parking de l'AC restaurant de Barchon. Trajet de nuit via l'Allemagne et l'Autriche. Arrêts prévus en cours de route.

Jour 2 : Kranjka Gora - Bovec
Petit déjeuner en cours de route. Arrivée à Kranjska Gora vers 11h30. Temps libre pour le repas de midi. Route vers Bovec par le col du Vrsic qui culmine à 1611m d'altitude. Au sommet, vous pourrez admirez la splendide vallée de Trenta. Installation à l'hôtel. Apéritif de bienvenue. Repas du soir à l'hôtel et nuitée.

Jour 3 : Vallée de Trenta - Source de la Soca
Après le petit déjeuner, départ pour la source de la rivière Soca et traversée de la magnifique vallée de Trenta. Promenade le long du sentier de la Soca. Les eaux turquoises de la rivière sont une pure merveille et font le bonheur des pêcheurs, amateurs de kayak, rafting, canyoning...
Repas de midi à Trenta (plats typiques). Visite du musée d'histoire naturelle et d'ethnologie de Trenta. Retour à l'hôtel. Repas du soir à l'hôtel et nuitée.

Jour 4 : Kobarid
Petit déjeuner puis départ pour la ville de Kobarid, près de la frontière italienne.
Découverte de la fabrication artisanale du fromage d'alpage et dégustation.
Route pour Goriska Brda, région de collines, d'églises et d'innombrables vignobles...
12h00, apéritif de bienvenue, visite d'une cave à vin et dégustation. Repas de midi (plats typiques).
Retour à Bovec. Arrêt à la chute d'eau de la Boka. Cette cascade, de 106m, est la plus importante de Slovénie et se jette dans la rivière Soca. Le débit d'eau varie en fonction des précipitations et des neiges accumulées sur les montagnes durant l'hiver. C'est au printemps, à la fonte des neiges, que la chute est la plus impressionnante. Repas du soir à l'hôtel et nuitée.

Jour 5 : Bovec
Petit déjeuner. Temps libre, possibilité d'une balade pédestre dans les petits villages aux alentours de Bovec. Apéritif, repas de midi dans un restaurant de Bovec.
16h00, retour via les autoroutes autrichiennes et allemandes. Arrêts en cours de route.

Prix affilié en chambre double:
495€
Prix non- affilié :
550€



Safari :
Kenya-Tanzanie

Du 3 au 11 septembre
9 jours / 6 nuits
En pension complète
Logement en lodge
Avec guide francophone

Le Kenya se situe dans l'est du continent africain et a pour pays voisins l'Éthiopie, l'Ouganda, la Somalie, le Soudan et la Tanzanie. Il est bordé par l'océan Indien sur 536 km et a une superficie de 580 367 km². Sa capitale est Nairobi.
Son nom provient de celui de son plus haut sommet, le mont Kenya que les Kamba appellent Kiinyaa qui signifie « montagne de l'autruche ». Ce dernier nom renvoie à la couleur des pics qui sont blancs avec la neige et noirs avec les rochers, ressemblant au plumage du mâle. La vallée du grand rift est souvent désignée comme le « berceau de l'humanité » en raison des nombreux fossiles qui y ont été trouvés. D'autres découvertes indiquent que des hommes vécurent au Kenya il y a 2,6 millions d'années.
La Tanzanie couvre 945 087 km² et compte 39 384 223 habitants essentiellement bantous. Sa capitale est Dodoma située dans l'intérieur des terres mais le principal pôle économique est l'ancienne capitale Dar es Salam située sur la côte. Ce pays s'est développé tranquillement à l'ombre de son voisin, le Kenya, et nombreux sont les touristes qui s'en réjouissent.

Sa principale et célèbre attraction, le Mont Kilimandjaro, posé comme un immense seau à l'envers sur les plaines poussiéreuses du nord du pays, est d'un accès très facile. Entre son plateau recouvert de buissons et d'acacias et son sommet enneigé, la montagne sert d'habitat à un nombre incroyable d'écosystèmes. Vous découvrirez l'intérieur du cratère du Ngorongoro. Celui-ci sert de cadre à un parc national qui a la plus forte concentration de prédateurs d'Afrique incluant des espèces très rares telles que le rhinocéros noir. La nature n'est pas le seul attrait du pays, l'accueil de la population, le climat en font aussi partie.

Jour 1 : Bruxelles > Charles de Gaulles • Adis Abeba
Jour 2 : Adis Abeba > Nairobi • Amboseli
Jour 3 : Amboseli • Tarangire
Jour 4 : Tarangire • Lac Manyara
Jour 5 : Lac Manyara • Serengeti
Jour 6 : Serengeti
Jour 7 : Serengeti • Cratere Ngorongoro
Jour 8 : Ngorongoro • Arusha > Adis Abeba > Bruxelles
Jour 9 : Arrivée à Bruxelles



Prix affilié en chambre double:
2058€
Prix non- affilié :
2260€

Plus d'infos ? **www.solidaris-liege.be**

2 agences à votre service

Rue Grétry, 83 - 4020 LIEGE - Tél. : 04 340 50 40
Place Saint Paul, 13 - 4000 LIEGE - Tél. : 04 221 26 78

www.solidaris.be



EXCLUSIVITÉS
D'AMPLITOURS POUR UN PRIX EXCEPTIONNEL



630€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Rome... La vie éternelle

Du 13 au 16/10/2011
4 jours / 3 nuits en demi-pension
Hôtel Madison ***

Voyage guidé
Prix non-affilié : **680€**



725€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Détente à Ténérife

Du 30/03 au 06/04/2011
8 jours / 7 nuits
Logement en demi-pension (eau aux repas)
Hôtel Zentral Center ****

Prix non-affilié : **810€**



950€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

« Pasta, vino è fantasia » Campanie Gourmande

Du 23 au 29/07/2011
7 jours / 6 nuits
4 jours en pension complète
Voyage accompagné
Prix non-affilié : **1050€**



892€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Circuit au Portugal

Du 21 au 28/05/2011
8 jours / 7 nuits en pension complète
Hôtel Sotto Mayor*** à Figueira da Foz
Voyage accompagné
Prix non-affilié : **980€**